

Smettere di fumare durante la gravidanza: come fare?

Autore: francesca

Data: 11 Ottobre 2011



Che il **fumo** faccia male non è certo una novità, e non è neppure una condizione valida per smettere di fumare, ma diventa un obbligo se aspettate un bambino o state cercando di concepirne uno. Il fumo può provocare malattie molto gravi, tra cui tumori inguaribili e problemi cardiaci e circolatori, tutti rischi a cui sottoponete anche il vostro bambino durante la [gravidanza](#), ecco perché smettere, in questo caso, è un obbligo morale sia verso se stessi che nei confronti della piccola vita che vi portate dentro.

Ma non c'è alcun dubbio che smettere sia molto difficile anche se molti dei fumatori più incalliti ce l'hanno fatta, e presto dovrebbe arrivare sul mercato anche un [vaccino](#), attualmente in fase di sperimentazione, che promette di lenire il senso di dipendenza dalla nicotina.

Ma quando aspettate un **bambino** non avete molto tempo per trovare il metodo giusto e quella "volontà di smettere" che generalmente abbandona il fumatore dopo pochi giorni di astinenza. Ecco, quindi, un piccolo piano di emergenza per le future mamme che sono costrette a smettere di

fumare dall'oggi al domani.

- I medici consigliano di cестиare il vostro pacchetto di **sigarette** non appena il test di gravidanza conferma che state aspettando un bambino, ma come saprete bene per un fumatore è impossibile. In realtà avete circa 15 settimane dall'inizio della gravidanza per smettere di fumare: i ricercatori confermano che se la mamma smette di fumare entro la quindicesima settimana lo stato di salute del nascituro sarà equiparabile a quello di un bambino nato da una madre non **fumatrice**.
- Se non riuscire proprio a smettere di fumare fatevi aiutare da un medico, cercherà di consigliarvi prodotti o metodi rapidi per ridurre il livello di [nicotina](#) in circolo nel vostro organismo, ma ricordate nulla funziona se non siete fermamente decisi a smettere. In questo caso avete una motivazione più che valida.
- Se state cercando di smettere gradualmente riducendo il numero di sigarette giornaliere, **fatevi aiutare** dal vostro compagno o in generale da qualcuno a voi vicino che possa somministrarvi correttamente la vostra razione giornaliera di **nicotina** e mi raccomando, non barate!
- Il [caffè](#) non va bene perché si sa che dopo il caffè per un fumatore c'è sempre una sigaretta. Ergo, è assolutamente consigliato ridurre le pause caffè lavorative e concedersi un espresso al mattino e dopo i pasti.
- Puoi provare ad acquistare uno di quei libri che in via del tutto teorica supportano, con [tantissimi consigli](#) e buoni propositi, chi vuole smettere davvero.
- Ogni volta che ti viene voglia di accendere una sigaretta prova a visualizzare il viso del tuo bambino, così come lo immagini nella tua fantasia: il senso di colpa abbinato al senso di tenerezza può aiutarti moltissimo.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/mamma/smettere-di-fumare-durante-la-gravidanza-come-fare/>

Generato il 19/04/2025